



## Lebensmittel effizient kühlen

**Etwa ein Fünftel ihres Stroms verbrauchen Privathaushalte beim Kühlen und Gefrieren von Lebensmitteln. Mit ein paar einfachen Tricks schlucken Kühlschränke deutlich weniger Energie.**

Das schlaue Kühlen fängt schon beim Einkauf an. Um gekühlte Lebensmittel nicht unnötig aufzuwärmen, empfiehlt es sich, gekühlte und gefrorene Waren in einer Kühltasche zu transportieren. Zu Hause angekommen, stellt sich die Frage, ob alle Einkäufe sofort in den Kühlschrank müssen. Wenn es nicht gerade Hochsommer ist, können beispielsweise Getränke ohne Weiteres im Keller, auf dem Balkon oder in der Speisekammer vorkühlen.



*Ordnung im Kühlschrank senkt den Energieverbrauch. Bild: Jim Filim/depositphotos.com*

Wenn es sich um einen Kühlschrank mit Ventilator handelt, herrscht mit Ausnahme der wärmeren Fächer an der Tür überall die gleiche Temperatur. Bei Modellen ohne Ventilator gehören leicht verderbliche Sachen wie Fleisch, Wurst und Fisch auf die unterste Glasplatte oder an die Rückwand, wo die niedrigsten Temperaturen herrschen. Milch, Butter und Eier sind an der Tür am besten aufgehoben, Marmelade, Käse oder Speisereste vom Vortag in den oberen Fächern. Ein übersichtlicher Kühlschrank spart in jedem Fall Energie, da man nicht bei offener Tür suchen muss. Das gilt natürlich erst recht für Gefrierfächer und -truhen, dazu ist eine leserliche Beschriftung von selbst eingefrorenen Speisen hilfreich.

Ein voller Kühlschrank verbraucht nicht mehr Strom als ein weniger gut gefüllter, denn die dort lagernden Produkte kühlen sich gegenseitig. Bei einem leeren Kühlschrank steckt die Kälte gewissermaßen in der Luft – und die entweicht, sobald man die Tür öffnet. Styropor oder leere Behälter bieten sich als Platzhalter im Kühlschrank an, um dies zu verhindern. Will man Tiefgefrorenes auftauen, kann man es statt in die Mikrowelle in den Kühlschrank legen. Das dauert zwar deutlich länger (ein Schnitzel beispielsweise sollte am Vorabend in den Kühlschrank gelegt werden), spart aber nicht nur den Strom der Mikrowelle, sondern entlastet auch den Kühlschrank beim Kühlen. Zudem bleiben schonend aufgetaute Lebensmittel saftiger als schnell aufgetaute. Warme Speisen sollten stets bei Zimmertemperatur abkühlen, sonst fordern sie dem Kühlschrank nicht nur eine höhere Kühlleistung ab, sondern produzieren obendrein Reif, was weitere Energie kostet.



*Kartoffeln und Äpfel sind im Keller gut aufgehoben. Bild: Capdesign/depositphotos.com*

Glücklich kann sich schätzen, wer die natürliche Kälte des Kellers nutzen kann. Neben Getränken lassen sich dort vor allem die Lebensmittel gut aufbewahren, denen es im Küchenregal zu warm und hell, im Kühlschrank aber zu kalt ist, etwa Äpfel und Kartoffeln. Im Gegensatz zu Kartoffeln schadet es Äpfeln nicht, wenn der Keller feucht ist.

Eine Übersicht der energieeffizientesten Kühlschränke finden Sie unter

[www.ecotopten.de](http://www.ecotopten.de)

